

# NUTRIMOIS MAI 2023

Edition Anti-Gaspillage | Mai 2023



## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire est une triple catastrophe, à la fois écologique, économique et nutritionnelle. Alors que certaines personnes sur Terre souffrent de la faim, nous jetons encore des restes, des surplus ou des aliments périmés à la poubelle, alors qu'ils pourraient être consommés. Mais comment éviter ce gaspillage et en profiter pleinement ?





# TRUCS ET ASTUCES



Optez pour une **planification de vos repas** afin d'acheter exactement ce dont vous avez besoin. Consultez votre livre de recettes favori et choisissez les recettes adaptées à la saison en cours.

Évitez le gaspillage en **cuisinant vos restes**, ils peuvent être utilisés dans diverses préparations telles que des galettes, des hachis, des lasagnes, des mijotés, et bien d'autres encore.



Assurez-vous de **conserver vos aliments dans de bonnes conditions**, en respectant la chaîne du froid et en évitant d'utiliser des plastiques qui peuvent entraver la respiration de vos fruits et légumes.

Vérifiez si l'aliment est marqué 'à consommer de préférence avant' ou 'à consommer avant'. Le premier vous permet de le consommer après la date indiquée, tandis que le second limite le dépassement de la date.



Soyez attentif aux **portions**, notamment si vous avez des enfants, des petits mangeurs ou si vous avez plusieurs plats (entrée, plat, dessert). Réduisez les portions de chaque élément afin d'avoir la juste quantité nécessaire.

**Savoir alliée l'utile à l'agréable dans l'assiette ...**

# CUISINONS TOUT CE QUE NOUS ACHETONS !?

*Mes conseils diététiques*  
De la part de Wendy LE REST

Lorsque nous achetons des produits bruts, il y a souvent des déchets que l'on considère comme "inévitables", mais le sont-ils vraiment ? En réalité, non. Voici donc quelques idées pour transformer vos épluchures, pépins ou feuilles en de délicieuses préparations...



**Cuisiner tout ce qu'on achète ou produit dans son potager permet d'économiser mais aussi d'avoir plus de fibre et de vitamines et minéraux.**

Pour éviter le gaspillage alimentaire, il est important de penser à utiliser chaque partie d'un ingrédient de manière utile. Que ce soient les os, les épluchures, les pépins, les carcasses, les feuilles, chaque élément a ses petites astuces pour être utilisé entièrement.

Les épluchures et les trognons peuvent être transformés en chips, en bouillons, en purées, en sauces, en compotes, en infusions, en smoothies, et bien plus encore.

Les pépins peuvent être utilisés pour préparer des vinaigres, des poudres, des graines grillées, et d'autres utilisations créatives.

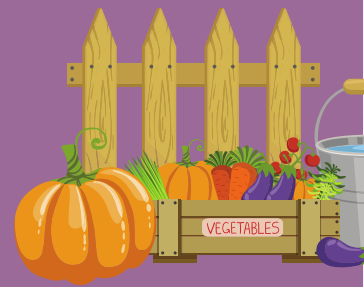
Les carcasses peuvent être utilisées pour préparer des bouillons, des sauces, des fumets, des croûtons, des poudres, et bien d'autres préparations culinaires.

Les feuilles peuvent être utilisées pour préparer du pesto, des soupes, des chips, des garnitures, des infusions, et bien plus encore.

Tout cela est réalisable en faisant attention à l'hygiène alimentaire, que ce soit à la maison ou en cuisine. Voici comment vous pouvez tirer le meilleur parti de ce que vous achetez en évitant le gaspillage alimentaire.



# UN SUIVI DIÉTÉTIQUE



1

Rééquilibrer son alimentation



Améliorer son état de santé générale

2

3

Apprendre à organiser son quotidien alimentaire



**Lieux et Horaires**  
Disponible pour des consultations :

- En vidéo
- Au cabinet
- À domicile

Horaires de consultations :

**Lieu 1 : Morlaix 29600, Morlaix**

- Lundi : 08h30 - 21h00
- Mardi : 19h30 - 21h00
- Mercredi : 19h30 - 21h00
- Judi : 08h30 - 11h00 / 19h30 - 21h00
- Vendredi : 08h30 - 21h00
- Samedi : 09h00 - 18h00

**Lieu 2 : Carhaix-Plouguez 29270, Carhaix-Plouguez**

- Lundi : 08h30 - 21h00
- Mardi : 19h30 - 21h00
- Mercredi : 19h30 - 21h00
- Judi : 08h30 - 11h00 / 19h30 - 21h00
- Vendredi : 08h30 - 21h00
- Samedi : 09h00 - 18h00

**Wendy Le Rest**  
Diététicienne-Nutritionniste  
Recommandation  
Adresse : Morlaix  
Ville : 29600, Morlaix  
Adresse : Carhaix-Plouguez  
Ville : 29270, Carhaix-Plouguez

Prendre rendez-vous

**PRENEZ RENDEZ VOUS  
AVEC VOTRE DIÉTÉTICIENNE  
SUR MADIETENLIGNE**





# Les Menus Diététiques



## Lundi

### Petit déjeuner (20min)

Thé  
Cookie baked oat

### Déjeuner (40min)

Quiche à la Dubarry  
Salade  
Yaourt  
Fraise

### Dîner (45min)

Colin en sauce homardine  
Riz basmati  
Radis  
Fromage blanc

## Mardi

### Petit déjeuner (15min)

Café au lait  
Sarrasin complet et oeuf au plat  
Pomme

### Déjeuner (30min)

Cluchili  
Fromage

### Dîner (30min)

Salade de nouilles soba aux edamame  
Compote

## Mercredi

### Petit déjeuner (20min)

Porridge de quinoa chaud  
Pomme

### Déjeuner (45min)

Ragout de lentilles vertes et pain à l'ail  
Yaourt  
Cerise

### Dîner (45min)

Aubergine gratinée à la bolognaise  
Compote

## Jeudi

### Petit déjeuner (15min)

Smoothie lait de coco, fraise et cannelle  
Café

### Déjeuner (40min)

Tarte à la tomate et au fromage  
Salade  
Pomme

### Dîner (35min)

Taboulé épicé aux légumes rôtis  
Yaourt  
Fraise

## Vendredi

### Petit déjeuner (5min)

Pain complet  
Beurre  
Thé vert  
Poire  
Yaourt

### Déjeuner (30min)

Escalope à la normande  
Concombre / Fromage  
Compote Rhubarbe

### Dîner (25min)

Fricassée de lapin à la moutarde  
Pomme de terre  
Asperge  
Yaourt

## Samedi

### Petit déjeuner (30min)

Pain aux céréales  
Soupe de fraise et lait de coco à la menthe

### Déjeuner (45min)

Veau cuisiner à la crème de moutarde, asperges vertes et champignons, pâtes  
Yaourt

### Dîner (45min)

Carotte râpée  
Riz sauté aux saucisses et merguez  
Tarte aux fraises

## Dimanche

### Petit déjeuner (20min)

Pudding de chia à la rhubarbe et aux fraises  
Café  
Pain au chocolat

### Déjeuner (1h)

Gratin de cabillaud au basilic, mélange de céréales  
Salade de fruit

### Dîner (30min)

Nouilles, petit pois et oeufs  
Yaourt  
Banane





# La recette du mois

Soupe de fan de radis



4 personnes



25 minutes

## Ingédients :

- 200 g Fanes de radis roses
- 1 Blanc de poireau
- 1 Oignon blanc
- 1 Pomme de terre
- 1 l bouillon de poule
- 1 c. à soupe fromage fondu type St-Morêt
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- Sel poivre

## Préparation :

Pelez et émincer l'oignon finement. Pelez et coupez la pomme de terre en tranches assez fines pour faciliter sa cuisson. Lavez et hachez le blanc de poireau. Lavez et égouttez les fanes de radis (réservez en quelques unes pour la décoration) puis émincez-les grossièrement.

Faites chauffer l'huile dans une casserole, puis faites-y cuire l'oignon émincé pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez les radis, le poireau et la pomme de terre et faites cuire environ 3 min à feu doux, sans laisser prendre couleur.

Ajoutez le bouillon de poule, salez et poivrez. Amenez à ébullition à feu moyen voire vif.

Aux premiers bouillons, réduisez le feu puis laissez mijoter doucement pendant 20 min à couvert.

Mixer les légumes sans le bouillon. Ajoutez un peu de bouillon au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et incorporez la crème fraîche à votre velouté de fanes de radis.

Rectifiez l'assaisonnement de votre velouté de fanes de radis si besoin.

Au moment de servir, garnissez votre velouté de fanes de radis de quelques fanes de radis.

